

ABSTRAK

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI, POWER LENGAN, DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *HOOK SHOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Dosen Pembimbing 1 : Dr. H. Rd. Boyke Mulyana

Dosen Pembimbing 2 : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Muhammad Rezha*

2014

Melakukan teknik *hook shot* dalam permainan bola basket jelas harus ditunjang oleh komponen kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik *hook shot* diantaranya; power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan. Mempelajari keterkaitan variabel tersebut akan berdampak pemahaman yang lebih baik dalam upaya memperbaiki teknik *hook shot* dan variabel yang mempengaruhinya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *hook shot* dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Instrumen yang di gunakan adalah *vertical jump* untuk mengukur power tungkai, *softball throw* untuk mengukur power lengan, goniometer untuk mengukur fleksibilitas pergelangan tangan, tes ketrampilan *hook shot* untuk mengukur hasil *hook shot*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket Macan Ali Basketball (MBC) Cirebon, dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Dari hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik kesimpulan mengenai kontribusi power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *hook shot* dalam permainan bola basket adalah: 1. Power tungkai memiliki kontribusi yang positif sebesar 67,07%. 2. Power lengan memiliki kontribusi yang positif sebesar 42,51%. 3. Fleksibilitas pergelangan tangan memiliki kontribusi yang positif sebesar 36,72%. 4. Gabungan dari power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan memiliki kontribusi yang positif sebesar 80,10%.

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2008.*

Muhammad Rezha, 2014

Kontribusi power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *hook shot* dalam permainan Bola basket
(Studi deskriptif pada atlet bola basket Macan Ali Basketball Club MBC Cirebon)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu